



## ほけんだより 10月号

令和7年10月1日  
栄こども園

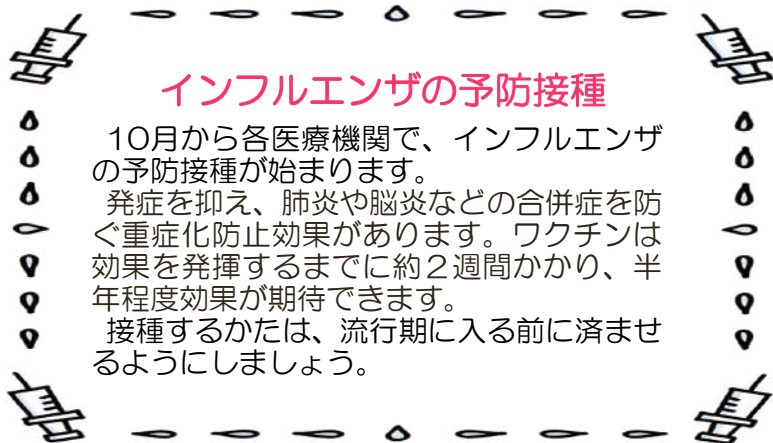
風間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

### インフルエンザの予防接種

10月から各医療機関で、インフルエンザの予防接種が始まります。

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。

接種するかたは、流行期に入る前に済ませるようにしましょう。



### 衣替え

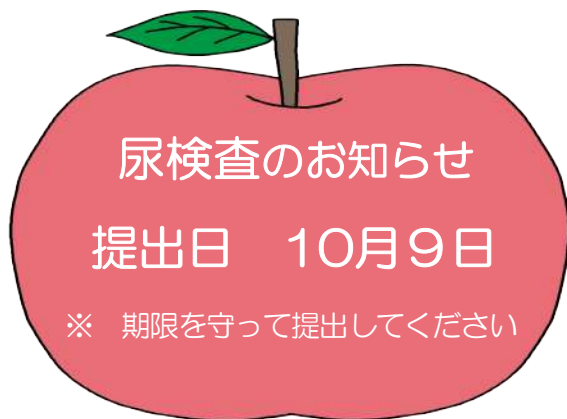


暑さもようやく落ち着き、半そでから長そでに衣替えする季節がやってきました。着替え用の服にはすべて名前を書いて準備をよろしくお願いします。

### 尿検査のお知らせ

提出日 10月9日

※ 期限を守って提出してください



### 歯科健診

10月24日



## 10月10日は目の愛護デー



テレビなどの動画を長時間見せていませんか？



成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることが、わかってきました。

特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

- ① 2歳以下の子どもには、長時間見せない！  
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まります。  
連続スマホは15分まで！  
連続テレビは30分まで！
- ② つけっぱなしはNG！見たら消す！
- ③ 乳幼児に一人で見せない！  
大人と一緒に歌ったり、子どもの問いかけに答えたりすることが大切です。
- ④ 授乳中、食事中は消す！
- ⑤ 乳幼児にも、つきあい方を教える。  
見終わったら消すこと。連続して見続けないようにしましょう。
- ⑥ 子ども部屋に置かない。